

Foodborne Illnesses

What You Need to Know

Did you know that about 48 million people in the United States get a foodborne illness each year?

What are foodborne illnesses?

Foodborne illnesses are infections or irritations of the gastrointestinal tract caused by food or drinks that contain harmful bacteria, parasites, viruses, or chemicals.

What are the symptoms of foodborne illnesses?

Common symptoms of many foodborne illnesses include

- vomiting
- diarrhea or bloody diarrhea
- abdominal pain
- fever
- chills

Symptoms can range from mild to serious and can last from a few hours to several days.

What other health problems can foodborne illnesses cause?

Foodborne illnesses can lead to dehydration if you do not drink enough liquids to replace the fluid you lose through vomiting and diarrhea. When dehydrated, your body lacks enough fluid and electrolytes—minerals in salts, including sodium, potassium, and chloride—to function properly.

How are foodborne illnesses treated?

Most often, the only treatment you need is to replace lost fluids and electrolytes to prevent dehydration. Over-the-counter medicines may help stop diarrhea in adults. However, people with bloody diarrhea should not use these medicines. Talk with your doctor before giving your child these medicines.

If you develop severe dehydration, you may need to go to the hospital, where a health care provider will insert an intravenous (IV) tube into a vein to give you fluids.

You can take these steps to help relieve the symptoms of foodborne illnesses and prevent dehydration:

- Drink plenty of clear liquids. Sip small amounts of clear liquids or suck on ice chips if vomiting is still a problem.
- Gradually add solid foods back into your diet as your appetite returns.
- Avoid fatty foods, sugary foods, milk and milk products, caffeine, and alcohol until you have recovered.

You can take these steps to help relieve symptoms and prevent dehydration in infants and children:

- Give special drinks that prevent dehydration. These drinks include Pedialyte, Naturalyte, Infalyte, and CeraLyte.
- Give food as soon as the child is hungry.
- Give infants breast milk or full-strength formula, as usual, along with the special drinks listed above.





Older adults and adults with weak immune systems should also take these special drinks to prevent dehydration.

How can I protect myself and others from foodborne illnesses?

You can protect yourself and others from foodborne illnesses by properly storing, cooking, cleaning, and handling foods. Wash your hands for at least 20 seconds with warm, soapy water before and after handling raw meat, poultry, fish, shellfish, produce, or eggs. Wash your hands after using the bathroom, changing diapers, or touching animals.

You can find more information about preventing foodborne illnesses at www.foodsafety.gov.

Where can I get more information about foodborne illnesses?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Phone: 1-800-891-5389
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Email: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

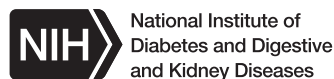
This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

The U.S. Government does not endorse or favor any specific commercial product or company. Trade, proprietary, or company names appearing in this document are used only because they are considered necessary in the context of the information provided. If a product is not mentioned, the omission does not mean or imply that the product is unsatisfactory.

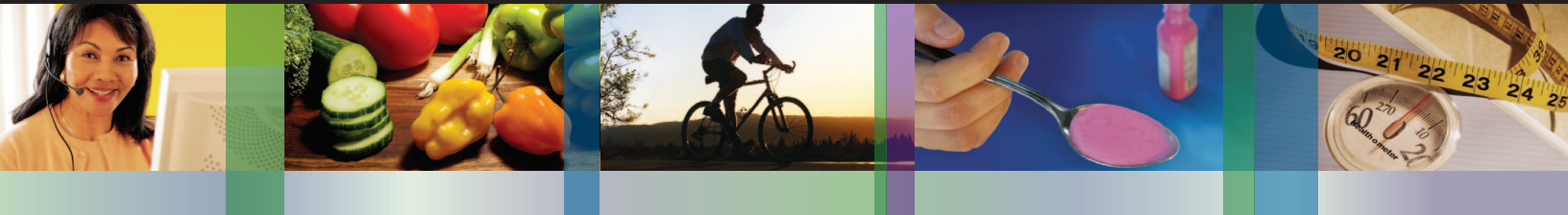
The NIDDK Awareness and Prevention Series Materials for Community Health Fairs



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.digestive.niddk.nih.gov.



NIH Publication No. 14-6191
December 2013



Enfermedades de origen alimentario

Lo que usted debe saber

¿Sabía usted que alrededor de 48 millones de personas en los Estados Unidos sufren una enfermedad de origen alimentario cada año?

¿Qué son las enfermedades de origen alimentario?

Las enfermedades de origen alimentario son infecciones o irritaciones del tracto gastrointestinal provocadas por alimentos o bebidas que contienen bacterias, parásitos, virus o sustancias químicas perjudiciales.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades de origen alimentario?

Entre los síntomas comunes de las enfermedades de origen alimentario se incluyen

- vómitos
- diarrea o diarrea con sangre
- dolor abdominal
- fiebre
- escalofríos

Los síntomas pueden ir de leves a graves y pueden durar desde unas cuantas horas hasta varios días.

¿Qué otros problemas de salud pueden provocar las enfermedades de origen alimentario?

Las enfermedades de origen alimentario pueden dar lugar a deshidratación si usted no bebe suficiente líquido para reponer aquel que pierde a través de los vómitos y la diarrea. Cuando está deshidratado, su cuerpo no tiene suficiente líquido y electrolitos (minerales en forma de sales, como el sodio, el potasio y el cloruro) para funcionar adecuadamente.

¿Cómo se tratan las enfermedades de origen alimentario?

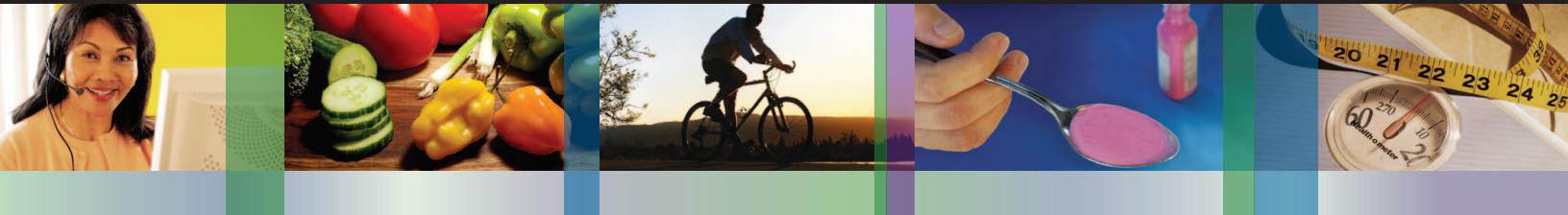
En la mayoría de los casos, el único tratamiento que usted necesita es reponer el líquido y los electrolitos perdidos para evitar la deshidratación. Existen medicamentos de venta libre que pueden ayudar a detener la diarrea en adultos. Sin embargo, las personas con diarrea con sangre no deben utilizar estos medicamentos. Hable con su médico antes de dar estos medicamentos a un niño.

Si usted padece una deshidratación grave, es posible que deba acudir al hospital, donde un proveedor de atención médica le insertará un tubo intravenoso (IV) en una vena para administrarles líquido.

Usted puede tomar las siguientes medidas para ayudar a aliviar los síntomas de las enfermedades de origen alimentario y evitar la deshidratación:

- Beba gran cantidad de líquidos transparentes. Beba pequeños sorbos de líquidos transparentes o chupe trocitos de hielo si los vómitos siguen siendo un problema.
- Vuelva a incorporar gradualmente alimentos sólidos en su dieta a medida que recupere su apetito.





- Evite alimentos grasos, alimentos azucarados, leche y productos lácteos, cafeína y alcohol hasta recuperarse.

Usted puede tomar las siguientes medidas para aliviar los síntomas y evitar la deshidratación en lactantes y niños:

- Proporcione bebidas especiales que eviten la deshidratación. Alguna de estas bebidas son Pedialyte, Naturalyte, Infalyte y CeraLyte.
- Dele alimentos al niño en cuanto tenga hambre.
- Dele leche materna o leche de fórmula sin diluir a los lactantes, como es habitual, junto con las bebidas especiales indicadas anteriormente.

Los adultos mayores y los adultos con sistemas inmunitarios débiles también deben tomar estas bebidas especiales para evitar la deshidratación.

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a otros de las enfermedades de origen alimentario?

Usted puede protegerse a sí mismo y a otros de las enfermedades de origen alimentario guardando, cocinando, limpiando y manipulando los alimentos de manera adecuada. Lávese las manos durante un mínimo de 20 segundos con agua jabonosa tibia antes y después de manipular carne, aves de corral, pescado, mariscos, productos agrícolas o huevos que estén crudos. Lávese las manos después de ir al baño, cambiar pañales o tocar animales.

Puede encontrar más información acerca de la prevención de las enfermedades de origen alimentario en www.foodsafety.gov.

¿Dónde puedo obtener más información acerca de las enfermedades de origen alimentario?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

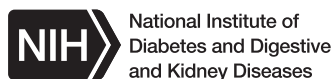
El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

El Gobierno de los Estados Unidos no apoya ni prefiere ningún producto ni compañía en particular. Los nombres comerciales, propietarios y de compañías que aparecen en este documento se usan únicamente porque se consideran necesarios en el contexto de la información provista. Si algún producto no se menciona, la omisión no significa ni implica que el producto no sea satisfactorio.

The NIDDK Awareness and Prevention Series
Materials for Community Health Fairs



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: "¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?" Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en www.digestive.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.



NIH Publication No. 14-6191S
Diciembre 2013